

Temas de discusión sobre la prevención de la gripe

**VALUE
HEALTH**
PROTECT AGAINST
INFLUENZA

- La temporada de la gripe ha llegado y no es una broma.
- Hemos escuchado mucho sobre la gripe aviar, pero hasta ahora la cepa del virus H5N1 no ha alcanzado a este país.
- El virus H5N1 afecta principalmente a pájaros y aves de corral, y no se propaga fácilmente de persona a persona.
- La preocupación es que en el futuro, el virus pueda mutar en otro que se transmita fácilmente de persona a persona.
- La gripe estacional es una amenaza real aquí y ahora. Llega cada año y mata aproximadamente 36,000 americanos que mueren por complicaciones asociadas con el virus.
- Afortunadamente, hay muchas cosas que usted puede hacer para prevenir la gripe estacional, y para evitar que la transmita a otras personas.
- La mejor manera de prevenir la gripe es por medio de la vacunación.
- Las vacunas contra la gripe están disponibles en (inserte aquí la información apropiada para la comunidad)
- Es muy importante que los niños mayores de seis meses, las mujeres embarazadas, los ancianos y las personas con enfermedades crónicas se vacunen.
- Existen dos tipos de vacunas. Las vacunas inyectables y las vacunas de aplicación mediante atomizador nasal. Ninguna de las dos puede causarle la gripe. Sin embargo un grupo pequeño de personas pueden tener una ligera fiebre después de recibir la vacuna.
- Además de la vacuna, hay un número de pasos que usted puede tomar para prevenir el contagio de la gripe (comunes normas de cortesía que son simples pero muy efectivas).
 - ✓ Lávase las manos regularmente con jabón y agua tibia, especialmente antes y después de comer y usar el baño.
 - ✓ Tosa y estornude tapándose la boca con su brazo o la manga de su camisa, no con sus manos
 - ✓ Si cree que ha contraído la gripe, no vaya al trabajo y quédese en su casa. No envíe a sus hijos al colegio si estos han contraído la gripe.
 - ✓ Mantenga a mano, pañuelos desechables, gel antibacterial o toallas desechables para limpiar sus manos y superficies como el teléfono, que han sido tocado por muchas personas.